

A

KLAUS OBERBEIL

NEUGEBOREN DURCH BIOSTOFFE

JUNG SEIN, SCHÖN SEIN, FIT SEIN
DURCH DIE WIRKUNG VON VITAMINEN, SPURENELEMENTEN,
ENZYMEN UND MINERALIEN

SÜDWEST

INHALT

VORWORT

JUGEND AUS DEM STOFFWECHSEL	10
Die Körperzelle - Ein Wunder der Natur	11
Das emsige Leben in der Zellmembran	11
Extrazelluläre Flüssigkeit - Das Verjüngungsbad der Zelle	16
Das faszinierende Leben in der Zelle	19
Wie funktioniert eine gesunde Verdauung?	25
Was passiert im Magen?	25
Der Darm: Rohstofflieferant des Stoffwechsels	28
Die Bauchspeicheldrüse: Der beste Freund des Verdauungstrakts	32
Die Leber: Das Hauptquartier des Stoffwechsels	35
Die Versorgung des ganzen Körpers	41
Der Blutkreislauf als Lebensader	41
Die Nieren: Ein Filter für das Blut	45
SCHÖNHEIT KANN MAN ESSEN	
So wird Ihre Haut wieder jung	48
Hautzellen wollen gesund ernährt sein	48
Kollagen: Das Zauberwort für eine jugendliche Haut	52
Bekämpfen Sie die Feinde der Haut!	58
Neues Haar mit Fülle, Glanz und Farbkraft	64
Haare sind wie eine lebendige Fabrik	65
Mit Biostoffen zu gesunden Haaren	66
Was tun gegen Schuppen?	69
Fingernägel, die Bewunderung erregen	71
So wachsen feste, junge Fingernägel	72

Wenn die Augen wieder strahlen sollen	73
Die Augen brauchen Biostoffe und Immunschutz	74
Die Leuchtkraft kommt von innen	79
Schöne Zähne machen jung	83
Natürliche Ernährung: Da hat Karies keine Chance	85
Gesunde Zähne ohne Parodontose	90
Kräftige Gebißknochen	93
SCHLANK - EIN TRAUM GEHT IN ERFÜLLUNG	
Kampf allem Fett	97
Fettmoleküle gehören nicht in die Fettzellen	98
Die „Einbahnstraße“ Fett	100
Das Blutfett muß zur Verbrennung in die Zellen	106
Fettverbrennung: Schritt 3 zum Schlankwerden	109
Der Unsinn aller Schlankheitskuren	111
Das harte Los der Übergewichtigen	111
Warum bei fast allen Diäten nur Wasser verlorengelht	113
Vorsicht! Fast alle Diäten machen alt	114
FÜR IMMER JUNG	m
Moderne Biochemie ermöglicht neue Erkenntnisse	118
Die Sonne verschenkt ewige Jugend	119
Mit den Freien Radikalen kommen Alter und Tod	120
Wenn die Zellkerne bedroht sind	122
Was ist Krankheit?	122
Alt und jung - Die täglichen Zick-Zack-Kurven	124

Der beste Jungmacher: Immunschutz für die Körperzellen	128
Schützen Sie Ihren Körper vor Freien Radikalen!	128
Antioxidantien im Kampf gegen Krankheit und Alter	130
Auf die Festigkeit der Knochen kommt es an	132
Knochen brauchen Biostoffe und Bewegung	133
Calcium und Phosphor für die Knochen	135
FITNESS - UER NEUGERORENE KÜRPER	138
Was ist Müdigkeit?	139
Der Blutzucker diktiert den Energiestand	139
Gefahren für die Bauchspeicheldrüse	143
Müdigkeit als Folge der Ernährung	144
Wie lebt man dauerhaft frisch und munter?	145
Kohlenhydrate und Eiweiß sind Fitmacher	145
Chrom macht munter	147
Topfit durch einen phantastischen Kreislauf	
Ein junges Herz dank Biostoffen	
Arterien und Venen: Durch gesunde Adern sprudelt Jugend	
Fit, jung, vital: Bringen Sie sich in Schwung!	
Fitneß gibt es auch ohne Sport	
Geben Sie Ihren Muskeln Eiweiß!	
So bleiben Gelenke jung und geschmeidig	

BIOSTOFFE FÜR EINE JUNGE PSYCHE	
Faszinierend: Die neuesten Erkenntnisse über die Nerven	172
Nerven entspannen und beruhigen	173
Aus zitterigen Nerven werden Energiebündel	178
Gut versorgte Nerven spenden Zufriedenheit und Glück	181
Das Gehirn: Ein Meisterwerk der Natur	188
Wie entstehen Gefühle?	188
Das Gehirn braucht Biostoffe!	191
Steigern Sie Ihre Konzentration um 100 Prozent!	197
Schlafen wie im Traum	202
Biostoffe für die Liebe	207
Die Libido entsteht im Gehirn	208
Wenn Sexualität zum Problem wird	209
REGISTER	213
BILDNACHWEIS	:i-